

Игры для тревожных детей.

«Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение.

Инструкция: Все играющие стоят или сидят в кругу.

Ведущий: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам, раздувайте щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите друг другу».

"Слепой танец"

Цель: развить доверие друг к другу, снять излишнее мышечное напряжение.

Инструкция: "Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1–2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку".

Примечание. В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. "Зрячий" двигает руками под музыку, а «слепой» пытается повторить эти движения, не отпуская рук (1–2 минуты). Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

«Винт»

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

Ведущий: «Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде «Начали» будем поворачивать корпус то влево, то вправо.

Одновременно с этим руки будем свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! Стоп!».

«Кулачки»

Цель: снять мышечное напряжение и расслабиться.

Ведущий: «Руки на коленях, сожмите пальцы в кулачок, покрепче, чтобы косточки побелели.

Руки на коленях,

Пальцы в кулачки.

Крепко с напряжением

Сжатые они.

Пальчики сжимаем,

Снова разжимаем.

Девочки и мальчики,

Отдыхают пальчики!»

«Передай клубочек»

Цель: развитие групповых отношений, повышение самооценки, предоставление возможности узнать много приятного о себе от окружающих.

Описание: «Дети садятся по кругу и передают друг другу клубочек.

Тот, кто передает клубочек, говорит комплименты тому ребенку, которому попадает клубочек.

«Я могу»

Цель: укреплять у детей уверенность в своих силах, упражнять в умении самовнушения, повышать самооценку.

Ведущий: «Взрослый предлагает детям сесть в круг и, поочередно продолжая фразу «Я могу...», говорить о себе что-то хорошее. Если ребенок затрудняется с ответом, остальные дети должны прийти на помощь и подсказать продолжение фразы».

«Смелый капитан»

Цель: повысить самооценку, развить уверенность в себе.

Описание: тревожный ребенок назначается капитаном.

Ведущий: «Представьте себе, что мы на корабле. При словах: «Тихая, спокойная погода, светит солнышко, вы должны изображать хорошую погоду». При словах «Буря!», дети начинают создавать шум, кораблик качается все сильнее. Капитан должен перекричать бурю: «Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!»

"Волшебный стул"

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

Примечание. Можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать историю имени каждого ребенка – его происхождение, что оно означает. Кроме этого, надо изготовить корону и "волшебный стул". Игра проводится с группой не более 5–6 человек. Инструкция. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (имена

тревожных детей лучше называть в середине игры!). Тот, про чье имя рассказывают, становится «королем». На протяжении всего рассказа о его имени он сидит на троне в короне.

Упражнения для снятия мышечного напряжения

"Водопад"

Цель: помочь детям расслабиться.

Инструкция: "Сядьте удобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните 2–3 раза. Представьте, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной. Свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно. Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд). Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза".

Примечание. После слов "наполняетесь свежими силами" необходимо сделать паузу, ничего не говорить на протяжении 30 секунд, дать детям возможность сделать несколько раз глубокий вдох-выдох. По окончании игры стоит заняться чем-нибудь спокойным. **"Воздушный шарик"**

Цель: снять напряжение, успокоить детей. Все играющие стоят или сидят в кругу.

Инструкция: "Представьте, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Вдохните, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно,

чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Примечание. Упражнение можно повторить 3 раза. "Корабль и ветер" Цель: настроить детей на рабочий лад, особенно если они устали. Инструкция: «Представьте, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Глубоко вдохните, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!» Примечание. Упражнение можно повторить 3 раза.